

Retreat „Heilsames Leben 2“ – Ein Erfahrungsbericht

Vom 23.07.2011 bis 31.07.2011 habe ich an dem vom Zen-Kloster Daihizan Fumonji in Eisenbuch angebotenen Retreat „Heilsames Leben 2“ mit Themenschwerpunkt „Jin Shin Jyutsu Buch 2 und andere bewährte Wege der Volksheilkunde“ teilgenommen. Geleitet wurde das Retreat von Nakagawa Roshi, Relia Myochi Wecker und Susanne Inko Motz. Jeder Teilnehmer empfand große Dankbarkeit für die fürsorgliche, die eigene Verantwortlichkeit jedoch bewusst in keiner Weise einschränkende, Betreuung, die uns zuteil wurde.

Der Tag konnte freiwillig um 4:25 Uhr mit drei Perioden Zazen sowie Gehmeditation und anschließender Rezitation begonnen werden. Aber man konnte auch erst um 5:25 Uhr dazu kommen. Es gab keinerlei Zwang, jeder konnte seiner Verfassung gemäß Zazen sitzen. Ich habe die Gelegenheit wahrgenommen alle drei Perioden zu sitzen, was die ersten Tage aber schon eine Herausforderung war. Es nicht nur das ungewohnt frühe Aufstehen, sondern die Ruhe und das Alleinsein mit sich selbst, zumal man die Hälfte des Tages weitestgehend im Schweigen verbringt. Da kommt einiges hoch. Emotionen und Gedanken fahren Achterbahn bis sie sich klären und zur Ruhe kommen. Es ist ein Nadelöhr, durch das man hindurch muss. Hinterher fühlt man sich aber besser. Der Tag endete abends mit weiteren zwei Perioden Zazen oder aber mit einem wunderbaren Vortrag von Roshi und nur einer Periode. Auf die Meditation wird in Eisenbuch sehr viel Wert gelegt. Die Worte von Roshi „Atem gewahr sein“ werden mich immer begleiten.

Die Gruppe, obwohl durchaus heterogen zusammengesetzt, fand sehr schnell gut zusammen, so dass die täglichen Routinen wie Samu, Spüldienst etc. problemlos funktionierten. Dies empfand ich persönlich auch sehr wohltuend.

Alle begeistert hat die von Relia sehr einfühlsam geführte Tiefenentspannung jeweils am Ende des morgendlichen Zazen. Im Ohr sind mir immer noch die Worte „Loslassen“, „Abgeben“, „Getragensein“.

Man ging entspannt in den Tag, der sodann von Theorie und Praxis im Jin Shin Jyutsu und den gesamtheitlichen Zusammenhängen mit den jeweiligen inneren Körperorganen geprägt war. Relia verstand es hervorragend, die vielen theoretischen Einzelheiten so aufzubereiten, dass wir zumindest im Kern folgen konnten. Ein großes Anliegen war es Relia uns nahezubringen, was für den Körper und die Seele heilsam ist und was man mit einfachen Mitteln auch selbst für seine Gesundheit tun kann. Dies ist ihr auch sehr gut gelungen. Ich bin immer noch von der Wirkung des Kohlwickels auf mein vom Sitzen schmerzgeplagtes Knie begeistert. In diesem Zusammenhang standen auch die täglichen basischen Fußbäder sowie das gegenseitige Strömen beim Jin Shin Jyutsu, das bei wohl jedem Teilnehmer auf die unterschiedlichste Weise Blockaden sowohl auf der körperlichen als auch auf der seelischen Ebene gelöst hat.

Ganz im Sinne des heilsamen Lebens standen auch die hochwertigen vegetarischen Mahlzeiten, die jeweils auf den Themenschwerpunkt des Tages, bzw. die jeweils besprochenen Organe abgestimmt waren. Die Mahlzeiten waren für mich jedes Mal ein kulinarischer Highlight. Daneben gab es die unterschiedlichsten Tees, die unterstützend auf die jeweiligen Organe wirken und mancher noch aus Kindertagen kannte, wie z.B. Weißdorntee zur Unterstützung der Herzfunktion, Kümmel-, Fenchel- und Anistee gegen Blähungen bzw. für die Verdauung etc.

Schließlich unterrichtete uns Susanne täglich in Qi Gong, wobei ich es als sehr wohltuend empfand, dass die Übung immer dieselbe war. Damit bekam man eine gewisse Sicherheit und der Bewegungsablauf ging tatsächlich gegen Ende des Retreats in Fleisch und Blut über. Das „Xi Xi Ho“ beim Gehen zur Stärkung des Nieren-Qi's klingt mir immer noch in den Ohren.

Alles in allem war es ein gelungenes Retreat, das eine ausgewogene Mischung aus Meditation und Unterweisung im heilsamen Leben mit ganzheitlichem Ansatz bot. Die Atmosphäre war wohltuend familiär, was der Aufgeschlossenheit der Hausgemeinschaft zu verdanken war. Tatsache ist, dass das Retreat bei wohl allen Teilnehmern Krusten aufgebrochen hat, so dass man gezwungen war, sich dem zu stellen, was an die Oberfläche wollte. Das war teilweise durchaus schmerzlich aber heilsam. Auf der anderen Seite hatten wir jedoch auch eine Menge Spaß und es wurde viel gelacht. Die Zeit ging leider viel zu schnell vorbei. Da bleibt nur die Vorfreude auf das nächste Retreat.

In diesem Sinne „Gassho“.

Rechtsanwalt W. S. aus München